

CONCEPT DU SPORT DE PERFORMANCE



JUIN 2025

swiss aquatics 

CONTENU

1. INTRODUCTION	2
2. GLOSSAIRE/ABRÉVIATIONS	3
3. SWISS AQUATICS DIVING EN UN COUP D'OEIL	4
4. ORGANISATION SWISS AQUATICS DIVING	5
5. OBJECTIFS	6
6. CENTRES DE PROMOTION DE LA RELÈVE (PR)	7
7. CLUBS	8
8. RÉGIONS	8
9. LES BASES DE FTEM	9
10. POSTER PARCOURS DE L'ATHLÈTE	1
11. DÉVELOPPEMENT DES ATHLÈTES À LONG TERME	11
11.1 PHASE FOUNDATION (F1 - F3)	12
11.2 PHASE TALENT	13
11.3 PHASE ELITE	14
11.4 PHASE MASTERY	15
12. COMPÉTITIONS	16
13. FORMATION DE JUGES-ARBITRE ET DE JUGES DE PLONGEON	17
14. FORMATION DES ENTRAÎNEURES ET ENTRAÎNEURS	18
15. SPORT, ÉCOLE ET TRAVAIL	20
15.1 PARTENARIAT AVEC L'AIDE SPORTIVE	20
16. SPORT ET ARMÉE	21
16.1 ATHLÈTES QUALIFIÉS	21
16.2 ER POUR SPORTIVES ET SPORTIFS D'ÉLITE	21
17. POSTES DE MILITAIRES CONTRACTUELS	22
18. SPORT ET FAMILLE	23
19. TRANSFERT DE TALENTS	23
20. SCIENCES DU SPORT ET DE L'ENTRAÎNEMENT	23
21. PRÉVENTION DU DOPAGE	24
22. ÉTHIQUE	25
23. SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE	26
24. CARRIÈRE POST-SPORTIVE	27

1. INTRODUCTION

Le concept du sport de performance décrit le parcours de développement idéal des plongeurs et plongeuses - de la formation sportive de base au sport d'élite. Il se base sur le concept-cadre pour le développement du sport et des athlètes FTEM Suisse de Swiss Olympic et de l'Office fédéral du sport ainsi que sur les directives de Swiss Aquatics Diving. Le concept du sport de performance définit le domaine du sport de performance et décrit les organisations qui y sont impliquées, dont la coordination est assurée par Swiss Aquatics Diving.

Swiss Aquatics, l'association faîtière des sports aquatiques en Suisse - composée de Swimming, Artistic Swimming, Water Polo et Diving, a été fondée en 1906 sous le nom de Fédération suisse de natation. L'objectif de l'association faîtière est de regrouper les intérêts des sports aquatiques et de les représenter auprès de Swiss Olympic, de l'Office fédéral du sport et d'autres organisations partenaires.

En tant que fédération spécialisée, Swiss Aquatics Diving organise et promeut la pratique du plongeon en Suisse. La fédération défend les intérêts des plongeurs et plongeuses de tremplin, de haut-vol et de High Diving. Elle est responsable de la manifestation spécialisée Jeunesse + Sport dans le domaine du plongeon et organise les compétitions nationales. Elle encourage le sport de haut niveau, le travail avec la relève et le développement du sport de masse. En outre, Swiss Aquatics Diving représente les intérêts de ses membres et met à leur disposition de multiples services.

Des succès - mais pas à n'importe quel prix : Swiss Aquatics, les fonctionnaires, les coaches ainsi que les athlètes s'engagent à respecter la Charte d'éthique du sport de Swiss Olympic et à la vivre au quotidien.



2. GLOSSAIRE/ABRÉVIATIONS

Abréviations		Glossaire
OFspo	Office fédéral du sport	Soutien aux athlètes Organismes qui organisent l'aide nécessaire aux athlètes.
CE	Championnats d'Europe	Compétitions régionales Compétitions organisées par les régions.
FTEM	Foundation Talent, Elite, Mastery	Compétitions de sélection Compétitions permettant aux athlètes de se qualifier pour une compétition internationale.
J+S	Jeunesse + Sport	Swiss Olympic Card Swiss Olympic attribue la Swiss Olympic Card en accord avec SAD.
JO	Jeux Olympique	Sélection des talents Les athlètes qui disposent d'un potentiel suffisamment élevé sont admis dans les filières de promotion.
PISTE	Évaluation pronostique, intégrative et systématique de l'entraîneur	Recherche de talents Il s'agit de trouver la relève qui convient à la discipline sportive.
SA	Swiss Aquatics	Compétitions de la fédération Compétitions et championnats suisses organisés par SAD.
SAD	Swiss Aquatics Diving	
SO	Swiss Olympic	
CR	Centres régionaux	
WC	Coupe du monde	
CM	Championnats du monde	
JOJ	Jeux Olympiques de la Jeunesse	

3. SWISS AQUATICS DIVING EN UN COUP D'OEIL

Le plongeon a une longue tradition. Il a été intégré pour la première fois au programme olympique dès les Jeux olympiques d'été de 1904 à Saint-Louis. Les premières compétitions féminines ont eu lieu à Stockholm en 1912. Depuis 2000, le plongeon synchronisé fait également partie de la liste des disciplines olympiques. Aujourd'hui, le plongeon olympique comprend le plongeon du tremplin de 3 mètres et le plongeon de haut-vol de 10 mètres pour les hommes et les femmes, ainsi que le plongeon synchronisé respectif.

Swiss Aquatics Diving intègre le plongeon de tremplin, le plongeon de haut vol et le plongeon de High Diving. Le plongeon de tremplin se pratique à partir d'une planche de 1 ou 3 mètres. En revanche, le plongeon de haut vol s'effectue à partir d'une plate-forme fixe à des hauteurs de 5, 7,5 et 10 mètres. Dans le cas du High Diving, le plongeon s'effectue également depuis une surface fixe, mais à des hauteurs nettement plus élevées de 12, 15, 20 ou 25 mètres. Souvent, les athlètes commencent leur carrière en plongeon de tremplin ou en plongeon de haut vol et passent au High Diving au fil du temps.

En Suisse, le plongeon est organisé de manière décentralisée. Les athlètes s'entraînent à tous les niveaux dans leurs clubs locaux. SAD soutient les clubs dans la mesure du possible pour le financement, la mise en œuvre du plan d'entraînement cadre, la formation des entraîneurs et entraîneuses ainsi que pour l'attribution de surfaces d'eau dans les piscines couvertes et en plein air. Pour les cadres régionaux et nationaux, les offres d'entraînement des clubs sont complétées et l'environnement d'entraînement est continuellement optimisé.



4. ORGANISATION SWISS AQUATICS DIVING

DIRECTION SPORTIVE

Directeur sportif Diving	Pascal Julmy pascal.julmy@swiss-aquatics.ch	(bénévole)
Directeur finances Diving	Marc Schafer marc.schafer@swiss-aquatics.ch	(bénévole)
Directeur formation Diving	Severin Lienhard severin.lienhard@swiss-aquatics.ch	(bénévole)
Directeur compétitions Diving	Christian Greuter christian.greuter@swiss-aquatics.ch	(bénévole)
Chef sport de performance + relève Diving	Christian Finger christian.finger@swiss-aquatics.ch	(employé)

AUTRES COLLABORATEURS DU SPORT DE PERFORMANCE

Secrétariat Diving	Sandy Clément sandy.clement@swiss-aquatics.ch	(employée)
Responsable des médias SA	Tanja Moos tanja.moos@swiss-aquatics.ch	(employée)
Chief Medical Officer (médecin de la Fédération)	Dr. Sibylle Matter sibylle.matter@medbase.ch	(mandat)
Gestionnaire de l'environnement	Daniela Torre torre@sport-excellence.ch	(mandat)

5. OBJECTIFS

OBJECTIFS DE PERFORMANCE

Swiss Aquatics Diving s'engage à augmenter le niveau de performance en professionnalisant la situation des entraîneuses et entraîneurs et des conditions d'entraînement. Pour ce faire, des mesures ciblées sont prises, qui sont décrites dans les objectifs de performance.

L'objectif de performance suprême est d'obtenir au moins une place de quota pour les Jeux olympiques de 2028, ce qui nécessite une place en demi-finale des Championnats du monde 2027 ou lors de la compétition de qualification qui précède les Jeux olympiques. En outre, Swiss Aquatics Diving vise des places de finalistes aux championnats d'Europe et aux compétitions internationales.

OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT

Pour atteindre ces objectifs, de nombreuses mesures sont nécessaires. Dans un premier temps, le concept du sport de performance doit être révisé et mis en œuvre. Celui-ci constitue la base du développement du sport de performance en plongeon. Par ailleurs, Swiss Aquatics Diving s'est fixé pour objectif de promouvoir le soutien scientifique du sport par la mise en place d'une banque de données des résultats. A l'exemple de Swiss Aquatics Swimming, qui l'utilise déjà avec succès depuis quelques années, nous voulons pouvoir suivre et comprendre l'évolution des athlètes. Cela permettra de déterminer rétrospectivement quelles performances doivent être réalisées à quel niveau de talent pour atteindre l'élite.

La révision et le développement du concept de médecine sportive constituent également un objectif de développement important. La collaboration avec les partenaires médicaux centraux et locaux doit être renforcée et institutionnalisée. En outre, des mesures préventives et prophylactiques visant à améliorer la santé et les performances doivent être mises à la disposition des personnes concernées lors de la formation des entraîneuses et entraîneurs, des camps d'entraînement et en ligne.



6. CENTRES DE PROMOTION DE LA RELÈVE (PR)

Dans le cadre de la promotion de la relève, Swiss Aquatics décerne le label de qualité « Centre de promotion de la relève de Swiss Aquatics Diving » à des clubs qualifiés. Il s'agit ainsi de fixer des normes, d'assurer un transfert des contenus et de mettre en place des incitations grâce à des moyens d'encouragement. Le label de qualité sert d'instrument d'orientation et peut être présenté comme un label de qualité aux partenaires.

La liste de contrôle est structurée selon les cinq éléments suivants : éthique et valeurs (1), stratégie (2), structure et organisation (3), entraînement (4), environnement (5) et preuve de réussite (6). Elle comprend une grille de points avec des critères « Must » et « Wish ». Les clubs qui remplissent tous les critères « Must » et qui atteignent un nombre de points minimum fixé se voient attribuer le label de qualité.

OBJECTIFS

L'objectif est d'améliorer la qualité de la formation des jeunes dans le sport de performance par le biais du système des centres de promotion liés aux clubs. Les centres de promotion PR doivent former un réseau avec les clubs partenaires environnants, l'association régionale et la direction de la fédération, afin de pouvoir mettre en œuvre avec succès et de manière durable la promotion de la relève et les projets. Les centres de promotion PR devraient être durables en ce sens qu'ils sont bien établis structurellement, qu'ils ancrent le sport de performance de la relève dans la philosophie du club et qu'ils mettent en œuvre le parcours des athlètes (FTEM) par le biais du plan d'entraînement cadre. Et donc, finalement, augmenter (à long terme) le niveau de performance des athlètes.

SUBVENTIONS

La promotion de la relève (PR) est gérée et subventionnée par Swiss Olympic depuis le 1er janvier 2018. Les subventions de Swiss Olympic (contribution variable) résultent des pourcentages de postes d'entraîneures et d'entraîneurs de la relève titulaires d'une formation professionnelle et sont prélevées tous les deux ans par Swiss Olympic et transmises aux centres par Swiss Aquatics Diving. En outre, le centre de promotion peut également déclencher directement des subventions dans le groupe d'utilisateurs (GU) 1 auprès de Jeunesse + Sport (J+S). Les centres de promotion de la relève ont en plus la possibilité d'annoncer des « entraînements de promotion » dans le GU 4 de J+S via Swiss Aquatics Diving.

Le partenariat entre la fédération et le club reconnu comme centre de promotion PR est un pilier important de la formation durable et axée sur la performance des plongeurs et plongeuses. Il est important que les partenaires impliqués (coach J+S PR, présidentes et présidents de club, coachs, direction de la relève de Swiss Aquatics Diving, OFSPO et Swiss Olympic) maintiennent une communication ouverte et transparente.

Pour la période 2024-2025, les centres de promotion de la relève suivants sont reconnus par Swiss Aquatics Diving :

- [Lausanne Aquatics](#)
- [Verein Zürcher Wasserspringer](#)
- Schwimmklub [Bern](#) & Schwimmklub [Thun](#)

Conformément au rythme et aux dispositions de Swiss Olympic, le label est lié à l'année civile et l'attribution du label a normalement lieu pour une période de 2 ans, les années impaires. La prochaine attribution du label aura lieu en 2025 et donnera lieu à un label pour la période 2026-2027.

Toutes les informations sur la promotion de la relève sont disponibles sur le site Internet :

- <https://www.swiss-aquatics.ch/fr/sport-delite/diving/centre-de-promotion/>
- https://www.swiss-aquatics.ch/wp-content/uploads/2025/02/BestimmungenLabelvergabeNWFStuetzpunkt_2025_F.pdf
- https://www.swiss-aquatics.ch/wp-content/uploads/2025/02/Checkliste_NWF_Diving_2025_F_def.pdf

7. CLUBS

Le plongeon étant organisé de manière décentralisée en Suisse, les clubs jouent un rôle important. En effet, ils sont l'acteur opérationnel principal et le support principal de l'activité sportive - dans le sport de masse comme dans le sport de performance. Dans les cadres régionaux et les centres de promotion PR, les offres d'entraînement des clubs sont complétées et l'environnement est optimisé.

Les clubs suivants sont actuellement actifs dans le domaine du plongeon :

- [Fribourg Natation](#)
- [Genève Natation](#)
- [Lausanne Aquatics](#)
- [Red Fish Neuchâtel](#)
- [Schwimmclub Aarefisch](#)
- [Schwimmclub Bern](#)
- [Schwimmclub Burgdorf](#)
- [Schwimmclub Luzern](#)
- [Schwimmclub St. Gallen](#)
- [Schwimmclub Thun](#)
- [Verein Zürcher Wasserspringer](#)

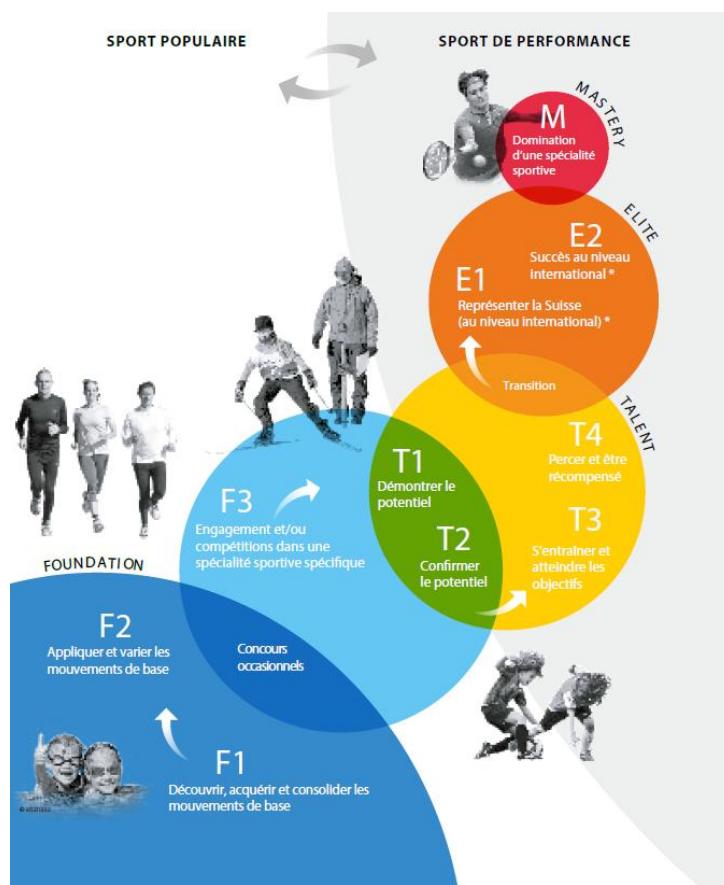
En outre, il est prévu qu'un nouveau club se forme au Tessin avec la nouvelle piscine à Tenero. Les discussions avec une personne potentiellement apte à occuper le poste de coach se déroulent de manière très positive.

8. RÉGIONS

Les associations régionales sont responsables de l'organisation des championnats régionaux et soutiennent la fédération dans la [formation des juges de plongeon](#). Les représentants régionaux recueillent les demandes des clubs et les présentent à Swiss Aquatics Diving. En outre, ils jouent un rôle important lors de l'[assemblée des délégués et de l'assemblée sportive](#).

9. LES BASES DE FTEM

Avec le concept-cadre pour le développement du sport et des athlètes (FTEM), l'OFSPD et SO ont développé un instrument transdisciplinaire visant à améliorer la coordination et la systématique de la promotion du sport et à augmenter le niveau du sport de performance. Parallèlement, il s'agit de maintenir les gens dans le sport tout au long de leur vie et d'encourager la transmission de valeurs et de compétences en matière de vie et de santé par le biais du sport.



Le concept fournit la structure de base et constitue un langage commun pour Swiss Olympic et ses fédérations membres, pour la Confédération, les cantons, les communes et les écoles ainsi que pour les clubs sportifs, les entraîneuses et entraîneurs et les parents.

Outre le sport de performance, le FTEM intègre également le sport de masse et ses différentes orientations (sport de santé, de loisirs, de compétition, etc.).

L'instrument repose sur quatre domaines clés : F pour Foundation (fondation, base), T pour Talent, E pour Elite et M pour Mastery (classe mondiale).

Ces quatre domaines sont eux-mêmes divisés en dix phases. (F1-F3, T1-T4, E1-E2, M). Les dix phases se réfèrent à un déroulement idéal du développement sportif des athlètes sur leur parcours vers l'élite internationale.

Informations complémentaires sur le concept FTEM :

- <https://www.swissolympic.ch/fr/federations/ftem-developpement-du-sport-et-des-athletes>
- <https://www.baspo.admin.ch/fr/ftem-suisse>

10. POSTER PARCOURS DE L'ATHLÈTE

Es gibt 2 verschiedene Poster : eins für Männer, eins für Frauen !

Wasserspringen

| [Swiss Aquatics](#)
[FTEM Verband](#)



Strukturen des Athlet*innenwegs im Leistungssport

FTEM	Foundation			Talent				Elite		Mastery	
	Phase	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Schlagwort					Potenzial zeigen	Potenzial bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch schaffen und belohnt werden	Die Schweiz (int.) repräsentieren	International Erfolg haben	Sportart dominieren
Internationale Wettkämpfe										Weltcup, WM, OS	
Card/ Kaderstruktur										EM, Grand Prix	
Wochenumfang in Stunden	3	4	6		8	8	12	15	20	25	25
Anzahl Wettkämpfe/Jahr		1	3		4	6	8	10	10	12	12

■ Sportartenspezifisch (Training & Wettkämpfe) ■ Athletik (Kraft, Beweglichkeit, Koordination) ■ Allgemein sportliche Aktivitäten (Schulsport, Polysportives, Ausgleichstraining)

Koordination Schule/Lehre und Leistungssport
(Sek I und II, inkl. Berufsschule)

Der Verband empfiehlt:

- Flexibilität zur Freistellung von einzelnen Trainings/Wettkämpfen (auch in der Regelschule): ab T1
- Dispensationen (auch in der Regelschule):
- Sportklasse/Sportschule (abhängig von Trainings-/Schul- und Wohnort):

[Merkblatt «Schule/Lehre & Leistungssport»](#)
[Broschüre «Berufliche Grundbildung und Leistungssport»](#)

Kontakt Verband:
Christian Finger
ab T2
christian.finger@swissaquatics.ch
ab T3 (TC N)
Telefon 031 552 24 00

Cards

Gültigkeit: Talent Cards (R, N): 01.09.–31.08.
Elite Cards (E, B, S, G): 01.09.–31.08.

Altersrange: Talent Card Regional: ~10–18J
Talent Card National: ~13–18J

NWF-Trägerschaften

Die Trägerschaften können [hier](#) aufgerufen und u.a. nach Stufe und Kanton gefiltert werden.

11. DÉVELOPPEMENT DES ATHLÈTES À LONG TERME

Le parcours de l'athlète décrit le développement idéal des plongeurs et plongeuses à long terme, de leurs débuts jusqu'au sport de haut niveau. Le concept de promotion en quatre étapes de Swiss Aquatics Diving va de pair avec le concept-cadre FTEM Suisse. Ce faisant, nous mettons en évidence les tâches et les contenus des responsables dans le cadre du développement durable et systématique des athlètes.

Les quatre niveaux sont les suivants :

1. Foundation : Susciter l'enthousiasme des enfants, des jeunes et des adultes pour la discipline sportive.
2. Talent : Poser les bases du sport de performance
3. Elite : Développer des carrières de manière ciblée
4. Mastery : Dominer la discipline sportive

Les différents niveaux sont à leur tour subdivisés en sous-domaines, qui sont décrits en détail ci-dessous.



11.1 PHASE FOUNDATION (F1 - F3)

L'objectif de cette première phase du parcours de l'athlète est d'enthousiasmer durablement le plus grand nombre possible d'enfants, d'adolescents et d'adultes, en fonction de leur âge, pour le plongeon et la pratique d'un sport tout au long de la vie. De manière ludique, il s'agit de faire des expériences positives dans ce sport fascinant et de découvrir le plaisir des formes fondamentales du mouvement.

FOUNDATION		
F1	F2	F3

Afin que cela puisse se faire dans un cadre aussi sûr que possible, une grande partie de la formation de base a lieu à sec où les enfants et les jeunes apprennent de manière ludique les formes de base de la phase d'appel, de la rotation et de la tension corporelle ainsi que d'autres formes de mouvements. L'entraînement ressemble alors beaucoup à la formation de base en gymnastique, en ballet ou dans d'autres sports esthétiques. Une collaboration polysportive avec d'autres clubs à ce niveau est donc particulièrement souhaitable. L'avantage de l'entraînement à sec réside dans le fait que les mouvements peuvent être exécutés à vitesse réduite et avec des aides de sécurité, ce qui est en partie impossible ou difficile dans l'eau. L'objectif est d'apprendre d'abord les formes de base à sec avant de les mettre en pratique dans l'eau.



Un nombre aussi

élevé que

possible de plongeurs et plongeuses à ce niveau garantit un large socle de la pyramide pour le développement du sport de performance. Sans cela, une sélection n'est pas possible. A l'entraînement, l'accent est mis sur le jeu et le plaisir, le respect mutuel et une communication valorisante. Les premières expériences de compétition à ce niveau peuvent s'avérer précieuses pour la suite du développement. Les coachs actifs à ce niveau possèdent au moins une formation de monitrice ou moniteur J+S Plongeon, Gymnastique ou Trampoline ou de coach J+S Kids.

En raison du peu d'efforts à fournir, aucun entretien spécifique avec l'entourage n'est encore nécessaire à ce stade. L'échange avec les parents est toutefois important dès la phase Foundation. Si un enfant n'obtient pas les notes souhaitées à l'école, une solution est recommandée, par exemple sous la forme de cours de rattrapage.

Encourager les enfants, les adolescents et les adultes à pratiquer la discipline sportive !

11.2 PHASE TALENT

A la phase Talent, il s'agit de reconnaître les plongeurs et plongeuses à fort potentiel et de les encourager spécifiquement.

Grâce à un développement axé sur le long terme, ils sont amenés progressivement vers le sport de performance.

Afin d'être préparé au mieux pour la suite de la carrière, les coaches accordent une grande importance à l'entraînement de la force et de la mobilité. D'une part, il s'agit d'être armé pour faire face aux sollicitations pendant les plongeons. D'autre part, l'accent est mis sur l'aspect de la promotion de la santé. Des mesures ciblées dans le domaine mental complètent le soutien apporté aux athlètes.

Dans la phase Talent, les plongeurs et plongeuses sont encouragés à gérer leurs valeurs. L'implication active dans les décisions est au premier plan, tout comme l'enseignement de thèmes pertinents tels que la prévention du dopage, la santé personnelle ou la gestion des médias sociaux. Le développement des compétences en matière de vie et de santé constitue un élément important de cette étape.

Les athlètes talentueux sont identifiés à l'aide de la [PISTE](#) et sélectionnés pour le cadre national ou régional de la relève. Lors de la distribution des cartes, nous nous basons sur le contingent mis à disposition par Swiss Olympic. Les compétitions internationales doivent permettre de développer l'expérience de la compétition et la force mentale.

A partir de ce niveau, les athlètes, leurs parents et les coaches devraient réfléchir à la meilleure façon de concilier la formation professionnelle et le sport. Les dispenses ainsi que la fréquentation de certains systèmes de formation favorables au sport (p. ex. gymnase sportif) aident à la mise en œuvre (voir chapitre sport, formation et profession). Selon l'horaire de la formation académique, la fédération recommande aux parents de chercher le dialogue avec la direction de l'école. Sur demande, la fédération intervient également elle-même auprès de l'école pour les athlètes.



Dans un parcours idéal, les plongeurs de niveau T4 sont rendus capables de montrer à l'entraînement leur futur programme, qu'ils perfectionneront au niveau Elite et Mastery, et de s'aventurer dans les difficultés maximales.

Afin de permettre une évolution optimale, les coachs doivent être titulaires d'un diplôme d'entraîneur C SAD, voire d'un diplôme d'entraîneur B, à partir du niveau T3. Les coachs s'engagent en outre à se perfectionner lors des séminaires pour entraîneures et entraîneurs de Swiss Aquatics et lors de formations internationales.

[Poser les bases du sport de performances](#)

11.3 PHASE ELITE

A cette phase, l'accent est mis sur la performance en compétition ainsi que sur la représentation de la Suisse lors d'événements internationaux. L'objectif est de perfectionner les capacités et les aptitudes acquises aux niveaux Foundation et Talent et de pouvoir les mobiliser sous pression.

ELITE	
E1	E2

Le passage de Talent à Elite, jusqu'à l'obtention d'une limite pour les championnats d'Europe ou du monde, nécessite un environnement d'entraînement optimal. La motivation intrinsèque et la volonté d'accorder au plongeon la plus haute priorité dans la vie quotidienne et dans l'organisation de la vie sont décisives. Sans ces conditions, il n'est guère possible de passer de Talent à Elite. En concertation étroite entre l'équipe de coaching, les parents et la personne concernée, nous créons ensemble un environnement qui combine au mieux l'entraînement, la formation scolaire ou professionnelle et la vie privée. Une planification de carrière durable et axée sur le long terme revêt une importance particulière à ce stade du développement.

Les plongeurs et plongeuses de ce niveau disposent d'une Talent Card nationale SO-Elite ou d'une Card de bronze. Celle-ci les autorise à profiter d'offres et de réductions supplémentaires. De plus, l'armée offre la possibilité d'effectuer l'école de recrues en tant qu'« athlète qualifiée ou athlète qualifié » ou de suivre l'ER pour sportives et sportifs d'élite (voir chapitre : Sport et armée).

Les coachs de ce niveau disposent au minimum d'une formation d'entraîneur B, mais idéalement d'un brevet d'entraîneur A. Ils apportent en outre leur expérience dans le travail avec des sportives et sportifs de haut niveau et suivent régulièrement des formations continues.



Développer des carrières de manière ciblée

11.4 PHASE MASTERY

A cette phase, il s'agit d'obtenir les derniers pourcentages décisifs - comme chacun sait, c'est la partie la plus coûteuse sur le chemin vers le sommet. C'est pourquoi il faut viser un environnement professionnel ainsi qu'une solution individualisée, taillée sur mesure pour chaque personne. La Suisse ne faisant pas partie des nations dominantes en matière de plongeon, il peut être judicieux d'utiliser un environnement d'entraînement performant à l'étranger et de profiter de son savoir-faire.

MASTERY
M

Les athlètes du niveau Mastery reçoivent la Talent Card argent SO et font partie du cadre olympique, qui bénéficie de mesures d'encouragement et de soutien spécifiques. Le cadre olympique constitue le sommet de la pyramide de performance. Dans une petite discipline sportive comme le plongeon, l'objectif est d'établir 1 à 5 profils de performance à ce niveau.

Les athlètes de ce niveau sont conscients de leur rôle de modèle et se comportent en conséquence. Indépendamment de leur supériorité sportive, ils font preuve d'un comportement respectueux et valorisant dans l'esprit de la charte d'éthique de SO.

Outre l'ER pour sportives et sportifs d'élite, l'armée offre à certains athlètes de haut niveau la possibilité d'exercer une activité de militaire contractuel. Ils ou elles bénéficient alors d'un soutien financier et infrastructurel de l'armée (voir chapitre "Sport et armée").



Une planification à long terme, qui met davantage l'accent sur la régénération, constitue la base pour rester au top. En accord avec la direction du sport de performance, le coach et l'athlète décident ensemble de la meilleure manière de se préparer aux prochaines grandes manifestations.

Dominer la discipline sportive

12. COMPÉTITIONS

Le règlement de compétition Diving et High Diving ([règlement 4.1](#)), associé au règlement de compétition défini par World Aquatics ([7.4.1 AQUA Diving Rules](#)), régit l'organisation des manifestations de plongeon en Suisse et au niveau international.

Une large offre doit donner aux athlètes de tous les niveaux la possibilité de démontrer leurs capacités en compétition. Les championnats des clubs et la Kids Cup sont organisés par les clubs. Les championnats régionaux sont organisés par les régions. Les championnats suisses de la relève et de l'élite sont organisés et réalisés par Swiss Aquatics Diving.

L'illustration suivante donne un aperçu des différentes compétitions :

FTEM		Foundation			Talent			Elite		Mastery	
Niveau	Âge idéal	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M1
		6 - 8 ans	7 - 9 ans	8 - 10 ans	10 - 11 ans	11 - 12 ans	10 - 14 ans	14 - 18 ans	A partir de 16 ans	A partir de 18 ans	
Compétitions nationales	Championnat des clubs	✓	✓	✓	✓	✓					
	Kids Cup	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
	Championnats régionaux	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	CSR	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	CS élite								✓	✓	✓
Compétitions internationales	8 Nations, Youth Meet								✓	✓	
	JOJ, FOJE, Universiades								✓	✓	
	CEJ								✓	✓	
	CMJ								✓	✓	
	GP								✓	✓	
	CE								✓	✓	
	CM								✓	✓	
	JO								✓	✓	

Pour de plus amples informations, voir :

- <https://www.swiss-aquatics.ch/leistungssport/diving/agenda/>
- <https://www.swiss-aquatics.ch/fr/sport-delite/diving/evenements-resultats/resultats/>

13. FORMATION DE JUGES-ARBITRE ET DE JUGES DE PLONGEON

Les juges-arbitre et les juges de plongeon constituent une partie importante de notre discipline sportive. Ils évaluent les plongeons selon des critères définis afin de permettre un résultat aussi objectif et équitable que possible. Swiss Aquatics Diving coordonne l'organisation et la réalisation de tous les cours de juges.



Les cours de base sont généralement annoncés chaque année et ont lieu en général comme suit :

- Années impaires : région Suisse romande (Romandie)
- Années paires : région Suisse alémanique

Pour obtenir un brevet de juge de plongeon Diving, il faut être âgé d'au moins 16 ans, avoir suivi l'intégralité du cours de juge de plongeon Diving et avoir passé l'examen correspondant. A partir du niveau du cadre régional et à l'âge de 16 ans, les plongeurs et plongeuses actifs doivent être intégrés dans la formation. Cela se fait en collaboration avec la direction du sport de performance et avec les fonctionnaires compétents du club.

Les cours de formation continue sont en général annoncés tous les deux ans ou selon les besoins.

Pour obtenir un brevet de juge-arbitre Diving, il faut être âgé d'au moins 18 ans, avoir suivi l'intégralité du cours de juge-arbitre Diving et avoir passé l'examen correspondant.

World Aquatics est responsable des autres formations. La direction de la formation de Swiss Aquatic Diving recherche activement des participants et participantes susceptibles de suivre cette formation. Les juges internationaux sont extrêmement importants, d'une part pour garantir le niveau des juges au sein du pays et d'autre part pour représenter la Suisse lors des compétitions internationales.

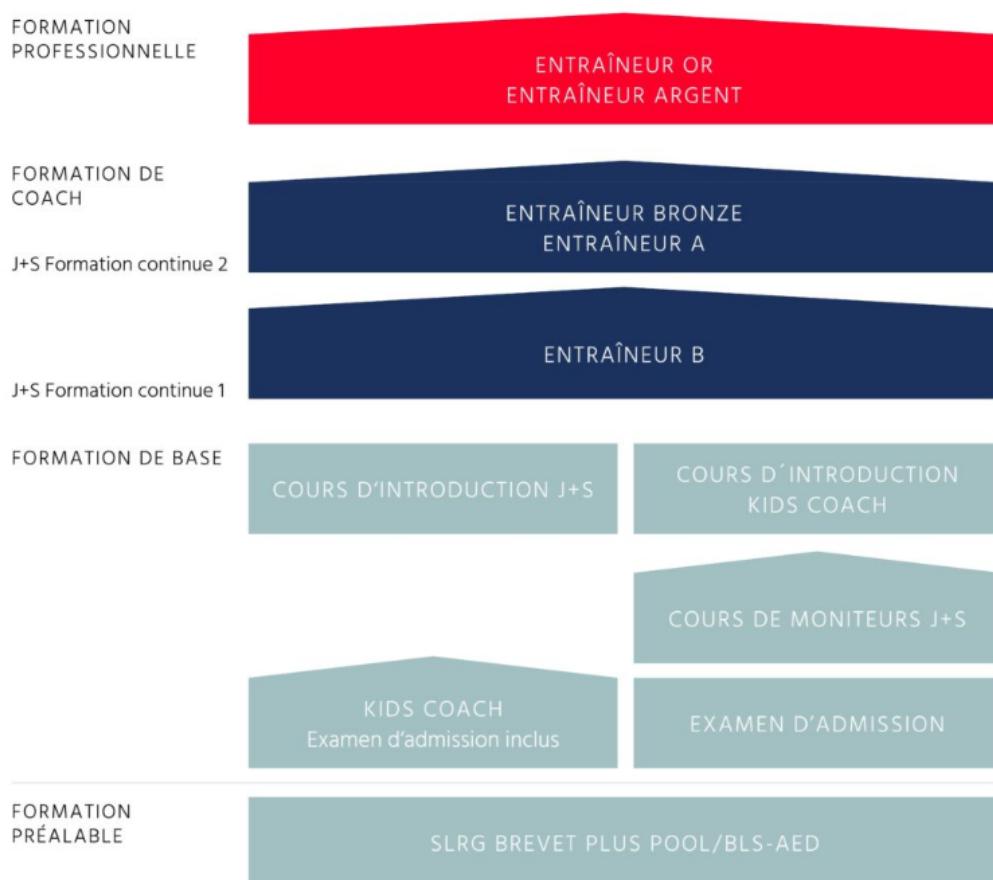
Plus d'informations sous :

<https://www.swiss-aquatics.ch/fr/sport-delite/diving/formations-de-juges/>

<https://resources.fina.org/finaDIVING-Technical-Officials-Pathway-Appointments-Rules>

14. FORMATION DES ENTRAÎNEURES ET ENTRAÎNEURS

De bons entraîneuses et entraîneurs forment la base d'un sport réussi. Swiss Aquatics Diving est responsable de la formation des coachs en collaboration avec Swiss Aquatics. Le parcours de formation des coachs commence au niveau d'entraîneur B et se termine par la reconnaissance professionnelle d'entraîneur or / FED). Le graphique suivant sert d'aperçu :



J+S: Jeunesse et sport

SSS: Société suisse de sauvetage

BLS: Basic Life Support (mesures de base pour sauver la vie)

AED: Automated external defibrillation (défibrillation externe automatique)

Pour de plus amples informations, voir :

- <https://www.swiss-aquatics.ch/fr/diriger-coacher/formation-de-base-et-continue/>
- <https://www.swiss-aquatics.ch/fr/diriger-coacher/formation-de-base-et-continue/entraineur/>
- <https://www.swiss-aquatics.ch/fr/diriger-coacher/formation-de-base-et-continue/formation-de-base/>
- <https://www.swiss-aquatics.ch/fr/diriger-coacher/formation-de-base-et-continue/entraineur/formation-de-continue-1-2/>
- <https://www.swiss-aquatics.ch/fr/diriger-coacher/formation-de-base-et-continue/entraineur/formation-professionnelle/>

ÉQUIVALENCES ET PASSERELLE À LA FORMATION DES SPORTS AQUATIQUES J+S

Jeunesse+ Sport offre la possibilité d'accéder à la formation des monitrices et moniteurs et des entraîneuses et entraîneurs par différentes voies avec une formation préalable. Les groupes de personnes suivants peuvent profiter de cette entrée par passerelle :

1. Monitrices et moniteurs J+S dans le sport scolaire et / ou militaire
2. Les enseignantes et enseignants de sport suisses, les spécialistes du mouvement et des sciences du sport ayant une formation de natation attestée
3. Coaches et enseignantes et enseignants de natation ayant une formation étrangère en natation sportive.

La procédure et le processus sont publiés en ligne sur le site www.swiss-aquatics.ch/leiten-coachen/aus-weiterbildung/aequivalenzen



15. SPORT, ÉCOLE ET TRAVAIL

Concilier le sport de performance avec l'école, la formation et le travail représente un défi pour de nombreux athlètes. Swiss Aquatics Diving se fixe pour objectif de soutenir ces personnes dans leur démarche et d'élaborer avec elles des solutions individuelles et sur mesure. Cette offre s'adresse aux plongeuses et plongeurs qui possèdent au moins une Talent Card régionale ou supérieure.

L'objectif est de trouver pour chaque personne l'équilibre optimal entre sport, profession et formation. Les centres de promotion sont tenus de disposer de spécialistes de la planification de carrière. Pour les athlètes disposant d'une Talent Card régionale, la planification est généralement élaborée en collaboration avec les responsables de la planification de carrière du centre, les parents, les coaches et la personne concernée. Swiss Aquatics Diving se tient à disposition en cas de besoin et à titre de soutien.

Pour les personnes disposant d'une Talent Card nationale, Swiss Aquatics Diving aide activement à rechercher la meilleure solution possible pour concilier le sport, l'école et le travail. Outre la direction du sport de performance, la personne de contact pour la gestion de l'environnement de Swiss Aquatics se tient à disposition.

Informations complémentaires :

- <https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraineurs/profession-carriere/travail>
- <https://www.athletes-network.com/fr/>
- <https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraineurs/planification-conseil>
- <https://www.swissolympic.ch/fr/a-propos-de-swiss-olympic/contacts/recherche-personnes>

15.1 PARTENARIAT AVEC L'AIDE SPORTIVE

L'Aide sportive offre de nombreuses possibilités de soutien aux jeunes athlètes titulaires d'une Talent Card Swiss Olympic. Il existe la possibilité de créer un profil d'athlète et de chercher un parrainage. Il est ainsi possible d'obtenir un soutien financier pouvant aller jusqu'à CHF 2'000.

Plus d'informations sous :

- <https://www.hklearning.net/Sporthilfe/Boiteaoutils/#/v>

16. SPORT ET ARMÉE

L'armée offre aux sportives et sportifs de haut niveau la possibilité de combiner l'accomplissement de leur obligation de servir avec les exigences et les besoins du sport de haut niveau. Swiss Aquatics Diving aide les athlètes ayant du potentiel à planifier leur service militaire pendant leur carrière de sportif d'élite. Dans l'idéal, les personnes concernées se penchent très tôt sur la question afin de pouvoir combiner au mieux le service militaire et la planification de carrière. Il existe différentes manières de combiner le sport et l'armée. Celles-ci sont présentées ci-après.

16.1 ATHLÈTES QUALIFIÉS

L'armée permet aux plongeuses et plongeurs de niveau national d'effectuer leur école de recrues en tant qu'« athlète qualifié ». Ils bénéficient ainsi de meilleures conditions d'entraînement pendant l'école de recrues et d'un accès facilité à l'entraînement. Pour bénéficier de cette possibilité, il faut au moins être titulaire d'une Talent Card nationale Swiss Olympic ou d'une Elite Card Swiss Olympic.

16.2 ER POUR SPORTIVES ET SPORTIFS D'ÉLITE

En collaboration avec l'armée, Swiss Aquatics Diving offre aux athlètes ayant le potentiel pour atteindre un niveau international de haut niveau la possibilité d'effectuer l'école de recrues pour sportives et sportifs d'élite à Macolin. Une fois les écoles de recrues terminées avec succès, les athlètes sont transférés à l'Etat-major spécialisé Sport et peuvent profiter de conditions d'entraînement professionnelles pendant leurs cours de répétition.

CONDITIONS PRÉALABLES

- La personne doit être apte au service
(Remarque pour le recrutement : aucune fonction de soldat sportif n'est possible.)
- Demande par la fédération nationale
- Potentiel de succès international (objectif : TOP6 CE / TOP8 CM / participation aux JO)
- Titulaire d'une Talent Card Swiss Olympic (bronze/argent/or souhaitée)
- Commitment pour un engagement à long terme dans le sport d'élite
- Commitment envers l'armée
- Engagement par la fédération pour l'athlète
- Sélection par le centre de compétences Sport de l'armée en collaboration avec Swiss Olympic et les fédérations

Informations complémentaires concernant le recrutement dans le sport de haut niveau

<https://www.vtg.admin.ch/fr/cole-de-recrues-sport-delite-79>

17. POSTES DE MILITAIRES CONTRACTUELS

L'armée soutient 18 sportives et sportifs d'élite en les engageant à 50% comme militaires contractuels (MC). Les athlètes qui jouent un rôle dominant au niveau international dans leur discipline peuvent bénéficier de cet engagement. L'objectif principal est que la sportive ou le sportif obtienne un diplôme ou une médaille aux Jeux Olympiques.

CONDITIONS PRÉALABLES

- Avoir suivi l'ER pour sportives ou sportifs d'élite
- Titulaire d'une Talent Card argent/or (éventuellement bronze) Swiss Olympic.
- Statut de « Top Athlète » auprès de Swiss Olympic.
- Perspective de diplôme/médaille aux JO
- Sport d'élite comme priorité principale dans la vie
- Engagement de la fédération en faveur de l'athlète
- Commitment clair à représenter régulièrement l'armée en tant qu'employeur auprès du public (identification en tant que sportive ou sportif d'élite contractuels de l'armée).

RESPONSABLE DES QUESTIONS MILITAIRES

Christian Finger, chef du sport de performance Diving → Stratégie et questions générales

Urs Walther, adjudant d'état-major Centre de compétences Sport A → Chef de discipline Diving et du cadre de l'armée

Les principales informations concernant l'encouragement du sport par l'armée sont disponibles aux liens suivants :

<https://www.vtg.admin.ch/fr/sport-delite>

<https://www.swiss-aquatics.ch/fr/sport-delite/diving/sport-delite-et-armee-diving/>

<https://www.armee.ch/fr/recrutement-centres-de-recrutement>



18. SPORT ET FAMILLE

Pour les femmes en particulier, la combinaison du sport et de la famille représente un grand défi. Swiss Aquatics Diving soutient donc particulièrement les femmes pendant et après la grossesse. Le statut de cadre national peut être conservé jusqu'à deux ans pendant cette période, sans qu'il soit nécessaire de fournir des prestations. Cela doit faciliter la réintégration dans le sport de haut niveau.

Le gel du statut de cadre se fait après accord entre l'athlète et la direction du sport de performance. Pour la protection de la future mère, les données personnelles doivent être traitées avec une prudence particulière.

Plus d'informations sur le thème de la grossesse ou de la maternité et du sport d'élite sous :

- https://www.swissolympic.ch/dam/jcr:5b8add69-4da4-4be1-9d09-3e88629a7e2e/Merkblatt_Schwangerschaft_FR_final.pdf

19. TRANSFERT DE TALENTS

Le transfert de talents est l'intégration ou le transfert ciblé de sportives et de sportifs de haut niveau (de la relève) actifs ou anciens dans une nouvelle discipline sportive. Swiss Aquatics Diving s'engage activement pour un transfert de talents réussi. Cela peut se faire de plusieurs manières.

D'une part, Swiss Aquatics Diving collabore activement à l'élargissement des compétences dans le domaine du coaching. Actuellement, on examine la possibilité de regrouper la formation de base J+S des disciplines trampoline, ski acrobatique et plongeon. Les deux premières disciplines citées l'ont fait avec succès. Swiss Aquatics Diving aimerait s'y joindre.

D'autre part, SAD soutient activement le transfert de talents pour les athlètes. L'exemple de Michelle Heimberg illustre bien le potentiel de cette démarche. Après avoir appris les compétences de base au début de sa carrière de gymnaste artistique, elle est devenue par la suite l'une des plongeuses les plus performantes de Suisse.

Plus d'informations sous :

- <https://www.swissolympic.ch/fr/federations/ftem-developpement-du-sport-et-des-athletes>

20. SCIENCES DU SPORT ET DE L'ENTRAÎNEMENT

Swiss Aquatics Diving reconnaît un grand potentiel dans la coopération avec les sciences du sport et de l'entraînement. Dans le passé, ce potentiel a été exploité de manière insuffisante et trop peu systématique. Dans un premier temps, Swiss Aquatics Diving poursuit l'objectif de créer une base de données de résultats afin de suivre le développement des talents et les évaluations scientifiques durant le parcours des athlètes. Dans un deuxième temps, il est prévu d'intégrer systématiquement les sciences du sport dans l'entraînement quotidien. Comme l'actuel chef du sport de performance a fait des études en sciences du sport, les conditions nécessaires sont réunies pour cela.

21. PRÉVENTION DU DOPAGE

Swiss Aquatics Diving exige de toutes les personnes impliquées qu'elles connaissent les dispositions de Swiss Sport Integrity en matière de lutte contre le dopage et qu'elles s'engagent activement pour un sport sans dopage.

- <https://www.sportintegrity.ch/fr/antidopage/prevention>

Toutes les informations importantes sont en outre disponibles sur notre site Internet :

- <https://www.swiss-aquatics.ch/fr/sport-delite/anti-doping/>

RESPONSABLES ANTIDOPAGE ET PERSONNES DE CONTACT

Dr. Sibylle Matter Brügger, CMO, Berne

Christian Finger, chef du sport de performance plongeon, Worblaufen

Fanny Leimgruber, Swiss Sport Integrity, Berne

PRISE DE MÉDICAMENTS

Il est de la responsabilité de chaque personne de s'assurer AVANT de prendre ou d'administrer un médicament (comprimés, gélules, perfusions, etc.) que la substance est autorisée selon la liste des substances dopantes actuelle. Veuillez consulter la liste des médicaments interdits ou la base de données de Swiss Sport Integrity (www.sportintegrity.ch). Même au moindre doute, il faut contacter la CMO AVANT de prendre ou d'administrer le produit (cela vaut également pour les suppléments). De même pour tout type de compléments alimentaires, dont il faut vérifier l'état irréprochable et l'origine sérieuse.

AUTORISATION EXCEPTIONNELLE À DES FINS THÉRAPEUTIQUES

Si, pour des raisons de santé, une sportive ou un sportif a besoin d'une substance ou d'une méthode interdite par la liste des interdictions, elle ou il a la possibilité de déposer une demande d'autorisation d'usage à des fins thérapeutiques, en abrégé AUT (en anglais : Therapeutic Use Exemption, TUE). Il est du devoir de la sportive ou du sportif de s'assurer que les examens médicaux correspondants ont été effectués au préalable. Les athlètes du pool AUT, ou leur médecin traitant, doivent soumettre une demande d'AUT au préalable à Swiss Sport Integrity et la faire reconnaître par World Aquatics, c'est-à-dire 30 jours avant le début du traitement prévu. Une exception est possible en cas d'urgence médicale, auquel cas la demande doit être soumise dès que possible après coup. Les membres du cadre Elite et/ou Armée qui ont atteint l'âge de 18 ans révolus sont informés par Swiss Aquatics au début de chaque saison (1er septembre) à Swiss Sport Integrity pour le pool national de contrôle. Les détails concernant la procédure, les critères et le formulaire de demande peuvent être consultés ici : www.sportintegrity.ch

COMPORTEMENT AVANT LES COMPÉTITIONS

Les athlètes de cadre s'adressent à la CMO en cas de questions de santé au plus tard 6 mois avant les grandes manifestations (CEJ, CE, CM, JO). L'état de santé actuel ainsi que tous les médicaments, suppléments ou autres dont ils ont actuellement besoin doivent être communiqués à la CMO au plus tard 10 jours avant une grande manifestation.

WHEREABOUTS

Les membres des cadres de l'élite et de l'armée âgés de 18 ans révolus sont annoncés par Swiss Aquatics à Swiss Sport Integrity au début de la saison (1er septembre) pour le pool national de contrôle. En outre, AQUA intègre des athlètes dans le "Registered Testing Pool". Ces personnes sont soumises à l'obligation des Whereabouts. Les informations à fournir varient en fonction du pool de contrôle auquel elles appartiennent. Pour tous, les délais de soumission obligatoires pour le trimestre suivant sont les suivants : 15 décembre / 15 mars / 15 juin / 15 septembre.

Le support Whereabouts peut être consulté au lien suivant :

- <https://www.sportintegrity.ch/fr/antidopage/controles/whereabouts> ou +41 (0)31 550 21 00.

COOL & CLEAN

Les centres de promotion de la relève PR sont tenus, par convention, de participer activement à la campagne « [Cool and Clean](#) » et de mettre en œuvre des mesures visant à promouvoir un sport performant, loyal et propre. Le contrôle des mesures est effectué tous les deux ans dans le cadre de l'attribution du label aux centres de la PR.



22. ÉTHIQUE

Swiss Aquatics Diving s'engage pour un sport sain, respectueux, loyal et couronné de succès. Tous les membres, athlètes, coaches, fonctionnaires, collaboratrices et collaborateurs et clubs membres sont tenus de respecter les principes du [Statut en matière d'éthique de Swiss Olympic](#) dans leurs réflexions et leurs actions. Le statut en matière d'éthique constitue la base uniforme et justiciable pour signaler, enquêter et sanctionner les violations de l'éthique et les irrégularités dans le sport suisse.

En cas d'incertitudes dans le vaste domaine des questions éthiques, la fondation Swiss Sport Integrity offre un service d'accueil et de premier conseil pour les incidents éthiques. Les signalements peuvent être effectués via le système de signalement en ligne ou par téléphone au 031 359 72 00 - de manière totalement anonyme si souhaité. Toutes les autres informations sont disponibles sur www.sportintegrity.ch.

Comme Swiss Aquatics accorde une grande importance à ce thème, nous avons complété la [Charte d'éthique de Swiss Olympic](#) et l'avons adaptée à notre sport. Les clubs ainsi que toutes les personnes impliquées sont tenus de respecter [le code de conduite de Swiss Aquatics Diving](#).

23. SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE

Le plongeon est une discipline sportive très exigeante, tant sur le plan physique que mental. Les sportives et sportifs de haut niveau sont soumis à une pression extrême dans leur vie quotidienne. La recherche constante d'amélioration ronge le corps, mentalement et physiquement. C'est pourquoi Swiss Aquatics Diving tient à promouvoir la santé physique et mentale.

Il s'agit d'une part de sensibiliser les athlètes dans ce domaine à l'aide de formations régulières. Le corps est leur outil le plus important et il exige des soins. Cela se fait durant les cours pour cadres ou par offres en ligne. Cette offre s'applique également aux entraîneuses et entraîneurs. Ils jouent un rôle important dans la détection des états de fatigue. Plus ils sont formés dans ce domaine, plus ils sont à même de reconnaître d'éventuels symptômes d'épuisement.

D'autre part, l'objectif de Swiss Aquatics Diving est d'interroger régulièrement les athlètes sur leur santé mentale et physique. Cela se fait par le biais de l'entretien annuel des athlètes avec la direction du sport de performance et, si nécessaire, par questionnaire.

Les coachs sont en outre tenus de discuter des plans d'entraînement avec la direction du sport de performance. Une grande attention doit être accordée à la régénération.

Comme la majorité des coachs travaillant en Suisse sont des hommes, l'accent est mis sur le thème « Femme et sport de haut niveau ». Swiss Aquatics Diving s'est fixé pour objectif d'intégrer le projet « [Strong her](#) » lancé par Swiss Olympic dans le quotidien de l'entraînement des athlètes féminines.



24. CARRIÈRE POST-SPORTIVE

Il est important que l'athlète se penche très tôt sur sa carrière post-sportive. Lorsque le moment de la retraite est connu, les entraînements sont systématiquement réduits à ce moment-là. L'objectif est de garantir que le corps puisse s'adapter à la diminution de l'entraînement. De plus, la personne dispose progressivement de plus de temps à côté du sport et peut s'adonner à d'autres occupations.

L'importance académique est déjà exposée dans la formation de Swiss Aquatics Diving. Si les athlètes n'ont pas encore obtenu leur maturité/diplôme de fin d'études, Swiss Aquatics Diving les conseille à ce sujet et leur présente les options qui s'offrent à elles et à eux. Enfin, c'est aussi l'auto-évaluation de la personne qui permet de s'assurer que la conciliation sport/formation n'entraîne pas une surcharge de travail. Seule la personne elle-même sait mieux que quiconque ce dont elle a besoin. C'est pourquoi Swiss Aquatics Diving souhaite toujours entretenir une culture de communication ouverte.

Afin de permettre une transition aussi fluide que possible vers la carrière post-sportive de haut niveau, les athlètes sont soutenus et informés très tôt dans ce domaine, par exemple grâce aux documents de Swiss Olympic sur le [thème de l'après-carrière sportive](#).

D'innombrables informations importantes sont résumées dans la brochure « [Karriereende – und jetzt?](#) » à direction du sport de performance soutient les athlètes en abordant suffisamment tôt avec elles et eux le thème de l'après-carrière sportive et en leur faisant parvenir les documents nécessaires.





MENTIONS LÉGALES

Swiss Aquatics Diving

Lindenpark

Lindenhofstrasse 1

3048 Worblaufen

www.swiss-aquatics.ch

diving@swiss-aquatics.ch

2024 Swiss Aquatics Diving

Tous droits réservés ;

Les reproductions ne sont pas autorisées.

Le comité central de Swiss Aquatics ainsi que Swiss Olympic ont approuvé le concept de promotion.